



• CENTRO DE PAZ UNIVERSAL •

ETAPAS DEL SUNYOGA



TRADUCION AL ESPAÑOL

- Enseñanza transmitida por Sunyogi Umasankar y Mahavatar Babaji



••••• PARA TODA NUESTRA FAMILIA UNIVERSAL •••••

••••• PARA TODA LA HUMANIDAD •••••

A fin de seguir propagando la enseñanza del Sunyoga, por favor contactarnos a sunyoga@jonathancharpentier.com

Gracias por su gran interés, trabajo y compromiso.



•soon •bientôt •ускорю •bald •uskoro •наскоро •удалгүй •σύντομα •snart
 •скоро •wkrótce •pronto •presto •em breve •bráðum •Si dhakso ah •Ngokushesha
 •yakında •тез •yaqında •segera •Ба зүдй •শীঘ্র •शीघ्र •च ड़ाँ ै •ಹಙೆ ಿ ರಿ •
 ವಿರೇವಿಲ್ •ق ري •با •

• • 17 • • tidak lama lagi • すぐに • 不久 • sóm • 2нлттл • 在不久 • ••••



Sunyoga • Sunyogi Umasankar • UNIVERSAL PEACE CENTRE
 Village: LACHIPUR • Post: HARINAGAR • District: WEST MIDINIPUR • WEST BENGAL, INDIA
 Sunyogi Umasankar gives Sunyoga, Acupressure, and other workshops all around the world.
 Visit the official website: <http://www.sunyoga.info>



Asociación Sunyoga Francia

La asociación francesa está contenta de compartir una versión al Español del documento « Etapas del Sunyoga » de la cual te puedes apoyar en la práctica del Sunyoga. Un regalo valioso para la correcta ejecución de cada etapa. Todos los miembros de la asociación francesa de Sunyoga han colaborado y dado su granito de arena para hacer este documento posible.

Un regalo valioso que viene directamente de las enseñanzas de Mahavatar Babaji y de Umashankar Sunyogi. Pranam a Babaji. Pranam a Umashankar Sunyogi.

Condiciones de difusión

- 1) La persona que reciba este documento de parte de la asociación Sunyoga Francia, podrá disfrutarlo y utilizarlo para ella misma.
- 2) Asimismo podrá difundirlo luego de haber realizado los 2 talleres con Sunyogi y tener un mínimo de un año de práctica. La difusión es posible a todo practicante iniciado por la asociación francesa en territorio francés, en forma material (en escrito). O en petición de una persona habiendo hecho al menos un taller con Sunyogi en forma electrónica (pdf).

Gracias por su comprensión y cumplimiento de estas condiciones en consciencia. Para todo uso diferente de estas condiciones, por favor contactar nuestra asociación.

Introducción

El método a continuación no sustituye o reemplaza la guía de un instructor bien capacitado. Solicitamos no practicar esta técnica sin la guía de un maestro calificado.

Lista de instructores por continente en la última página.

Haz tu mejor esfuerzo. Comprométete a practicar en el mismo lugar y a la misma hora.





Para una meditación de calidad, cada etapa es importante. « Practice makes it perfect ».

Amistad y Abandono

Bienvenidos a la meditación con el Sol. Para empezar nosotros **debemos focalizarnos en hacer la amistad con el Sol y la Naturaleza.** Miraremos al Sol a través del entrecejo, a unos centímetros por encima del Sol, creando una amistad con él. **La clave principal es la amistad y el abandono a lo divino.** En la medida de lo posible, baja un poco la cabeza y sube los globos oculares hacia arriba tanto como sea posible, luego te enfocarás en el punto central entre las cejas. A veces podemos tener miedo de que si miramos al Sol nuestros ojos se dañen. Pero no es cierto. Si miramos a través del ego, puede causar daño. Pero si creamos una **amistad** con él, nunca causará daño. Así que recuerda siempre que la **amistad** es la clave. ¿Estás listo para hacer **amistad con el Sol y la Naturaleza**? Primero debemos preparar nuestra mente para luego iniciar nuestra meditación con el Sol.

Preparación

1. **Retira** cualquier obstáculo, gafas, sombrero, que impida la conexión con el Sol.

- **Siéntate en una posición cómoda con la espalda erguida y relajada. Es bueno si puedes sentarte en Padmasana (la postura del loto). Si no puedes sentarte en esta asana, puedes sentarte en cualquier otra asana. Lo importante es conservar una postura cómoda, al menos durante media hora, con la columna recta y el cuerpo relajado.** [Sentarse en un lugar con la espalda recta de manera fija, como una estatua, se llama “Asana”, como se explica en el libro “Esencia de Sunyoga”. Al principio puedes mantener tus piernas abajo en asana normal. Mantener una postura cómoda y relajada es primordial para facilitar la concentración. Aprenderás a sentarte en una asana adecuada a medida que la practica se vuelva regular. Así que la postura se aprende automáticamente a medida que el cuerpo está relajado y cómodo. La asana no puede ser conservada cuando el cuerpo está tenso.]

- **Cierra los ojos** por unos minutos para preparar tu mente.





2. **Muestra Respeto, Pranam**, a tus padres biológicos desde tu corazón, que estén vivos o que ya hayan abandonado su cuerpo, ofréceles tu respeto.
3. **Muestra Respeto, Pranam**, a tus gurús, maestros, guías, profesores, a toda persona de la cual has aprendido algo, sea amigo o enemigo. Ofréceles tu respeto desde el fondo de tu corazón.
4. **Muestra Respeto, Pranam**, a tus ídolos, a todo aquél en quien tu creas, Mahavatar Babaji, Jesucristo, Buda, Mohamet, a todos los sabios de todas las religiones, ofréceles tu respeto desde el fondo de tu corazón a todas las personas nobles de este mundo en quien tú confías.
5. **Muestra Respeto, Pranam**, a la madre naturaleza, a la madre tierra, a la madre universal por habernos traído a esta tierra y darnos su protección.
6. **Siente** como todas las criaturas vivas en este mundo son miembros de una misma familia. Todos los seres, los seres humanos, los animales, los insectos, las plantas. Todas las culturas, razas, credos, géneros, países, religiones. Siente como somos todos miembros de una misma familia. Amor a todos.

7. **Cuestionate para hallar la respuesta:**

¿Quién soy? ¿Quién soy?

¿Qué es lo que quiero?

¿Cuál es el sentido de la vida?

¿Cuál es la relación entre lo que quiero y lo que estoy haciendo ahora?

¿Por qué estoy en esta Madre Tierra?

Cuestionémonos una y otra vez sin esperar respuesta. La respuesta vendrá en el estado de Samadhi

8. **Expande tu energía al Sol** para crear la amistad con el Sol, con fuerte determinación

- ¡Si yo puedo realmente hacer la amistad divina con el Sol!
- ¡Yo debo realmente hacer la amistad con el Sol!
- ¡Incluso si yo muero, yo haré la amistad con el Sol!





9. **Siente que el Sol es el mejor amigo** de nuestras vidas. Conecta con él desde tu corazón, y prepárate para abrir los ojos y mirar al Sol. Crea la amistad con el Sol.

10. **Lentamente abre los ojos**, observa unos centímetros por encima del Sol, trata de bajar un poco tu cabeza y de subir los ojos enfocados en el entrecejo. Debes mantener la observación en el punto central del entrecejo o Ajna Chakra. El rostro debe estar completamente relajado, el cuerpo igualmente relajado y mente también completamente relajada. Crea una amistad con el Sol. Por momentos puedes llegar a parpadear, si es necesario, y luego nuevamente seguir con la posición con los ojos abiertos.

[Si el sol está muy vertical en el cielo, puedes inclinar la cabeza hacia arriba. Intenta no parpadear (mantener los ojos abiertos). Las lágrimas de purificación pueden fluir por tu rostro. Cuando te sientas cómodo, baja los ojos al mismo nivel que el Sol. Tiempo recomendado de meditación: a partir de 30 minutos.]

Lentamente cierra los ojos

11. **Aprieta fuerte los ojos**, cierra fuerte los ojos. Luego suavemente relaja los parpados sin abrir tus ojos. De nuevo cierra fuerte los ojos, aprieta fuerte los ojos. Y luego suavemente relaja los parpados sin abrir los ojos. Una vez más, cierra fuertemente los ojos fuerte, fuerte, y luego relaja tus parpados manteniendo los ojos cerrados.

12. **Con los ojos naturalmente cerrados**, enfócate en el entrecejo y contempla las diferentes formas y colores que van surgiendo. Contempla el momento presente.

13. **Manteniendo los ojos cerrados**, frota tus manos fuertemente para crear el máximo calor posible en las palmas y luego ponlas en tus ojos. Quédate así por algunos segundos recibiendo el *prana* en tus ojos. Luego lentamente desliza tus dedos hacia tus ojos y hazle un pequeño masaje a tus ojos. Repite este ejercicio 2 veces más.

14. **Relaja tus brazos y manos**, e inclina tu cabeza al suelo haciendo pranam al Sol. Agradécele por la vida, por esa bella experiencia que acabas de vivir. Ora por todos los seres, por toda la humanidad para que la paz, la prosperidad, la sabiduría, la salud, el amor incondicional y la iluminación estén en el corazón de todos. Encomienda tu oración al Sol para quemar toda oscuridad en nuestras vidas, todo





aspecto, juicio o karma negativo que sea purificado de nuestras vidas. Purifícanos y danos la paz, la prosperidad, la sabiduría, la salud, el amor incondicional y la iluminación. Puedes entablar una oración personal si deseas.

15. **Lentamente vuelve a sentarte**, suavemente abre los ojos. Y ponte en postura de shavasana.

Shavasana

Shavasana es fundamental para asimilar e integrar toda la energía recibida del Sol. El tiempo asignado a Shavasana puede ser equivalente al tiempo dedicado a la meditación. Tómate el tiempo para abandonarte y dejarte ir.

16. **Con los ojos cerrados recuéstate** sobre la espalda guardando una distancia de 15 – 20 cm entre los pies. Busca la posición más cómoda, y descontracta y relaja todos tus músculos. Mantén las manos separadas del cuerpo con las palmas hacia el suelo. Con la cabeza hacia el cielo y los ojos cerrados, sigue profundizando en la relajación de cada parte de tu cuerpo.
17. **Dirige tu consciencia a los dedos de tus pies**, siente como tu consciencia está en cada falange de tus dedos.
18. **Sube suavemente tu consciencia** desde los dedos hacia las articulaciones de los tobillos, las rodillas, las caderas. Siente como eres consciente solamente de las caderas para arriba.
19. **Sube la conciencia hacia el coxis**, la columna, hacia el chakra Muladhara, hacia el Chakra Svadhishthana, a los riñones, intestinos, estómago, el ombligo, el Chakra Manipura, el hígado, la vesícula biliar, corazón, el Chakra Anahata. Siente que solo eres consciente de tu cabeza, cuello, pecho y brazos.
20. **Sube la conciencia a Anahata Chakra** y siente como tus pulmones, pecho y cuello se van relajando profundamente.





21. **Dirige ahora tu conciencia** desde la punta de los dedos de las manos hasta las articulaciones de las muñecas, los codos, hombros, cuello, hacia el Chakra Visuddha a la altura de la garganta. Siente que sólo eres consciente de la cabeza y el cuello.
22. **Seguidamente sube la conciencia** desde el cuello hasta tu boca, nariz, las orejas, ojos, hacia Ajna Chakra, la glándula pineal, la glándula pituitaria, el cerebelo, el cerebro, y el Sahasrara Chakra arriba encima de la cabeza. Siente que tu conciencia está solo en Sahasrara Chakra. Tu conciencia está en Sahasrara Chakra.
23. **Ahora proyecta la conciencia fuera del cuerpo.** Tu conciencia está fuera del cuerpo. Contemplas tu cuerpo físico como un cuerpo inmóvil en la madre tierra. Siente que la presencia de tu conciencia rodea tu cuerpo desde el exterior.
24. **Dirige tu conciencia al Sol.** Siente tu conciencia dentro del Sol. Recárgate con el Sol. Recarga tu cuerpo con la energía del Sol. Percibe como desde el interior del Sol vas curándote a ti mismo. Vuelve a repetirlo las veces que te sean necesarias. Observa todos tus órganos, todas las partes de tu cuerpo desde el Sol. En caso de que un órgano o parte de tu cuerpo se haga sentir, obsérvalo durante más tiempo desde el Sol. Simplemente acéptalo, recarga este órgano con Sol y sánalo. Tómame el tiempo necesario para limpiar todos los órganos en los cuales sientas algo.
25. **Lentamente empieza volver a tu cuerpo.** Lentamente, regresa tu conciencia del Sol al chakra Sahasrara, al cerebro, al cerebelo, glándula pituitaria, glándula pineal, chakra Ajna, ojos, oídos, nariz, boca. Toma conciencia de toda tu cabeza. Contéplalo cuidadosamente con delicadeza. Trae de vuelta la conciencia hacia el chakra Visuddha, cuello, hombros, codos, muñecas, extremidades de los dedos.
26. **Lleva la conciencia del Chakra Visuddha al pecho,** los pulmones, el chakra Anahata, corazón, vesícula biliar, hígado, al chakra Manipura, estómago, intestinos, riñones, al chakra Svadhishtan, al chakra Muladhara, las articulaciones de las caderas, rodillas, tobillos, dedos de los pies. Y sutilmente mueve las manos, las piernas y los dedos de los pies.
27. **Ahora la conciencia está dentro del cuerpo físico.** Contempla tu cuerpo físico desde tu nueva conciencia recién recargada. Tomate tu tiempo para observar todos tus órganos, todas las partes de tu cuerpo con esta nueva conciencia interior. En caso de





que se haga sentir un órgano o parte del cuerpo, obsérvalo más tiempo, y recárgate, cúrate a ti mismo desde tu conciencia interior divina.

28. **Mueve lentamente las manos y las piernas.** Y gira suavemente a tu lado izquierdo. Toma algunas respiraciones naturalmente, y quédate en esta posición durante unos instantes.
29. **Lentamente vuelve a sentarte** mientras mantienes los ojos cerrados. Y muy lentamente, suavemente, abre los ojos. Lentamente, lentamente, abre tus ojos.
30. **Haz Pranam al Sol.** Agradece al Sol por su energía y su presencia. Y agradece también a la naturaleza benevolente por ofrecernos esta gran oportunidad de meditar con ella.

Más información:





Libro de Sunyogi, Versión electrónica Edición **Ali Ribelli Edizioni**, publicado en Amazon en formato Kindle :

https://www.amazon.es/Autobiograf%C3%ADa-Sunyogi-Umasankar-ebook/dp/B08PCGGQ9Z/ref=sr_1_1?_mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=sunyogi&qid=1608562194&sr=8-1

https://www.amazon.es/Essence-sunyoga-Practical-transform-stressful/dp/8833466965/ref=tmm_pap_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1608562194&sr=8-3

Sunyoga Internacional

Visita nuestro sitio web <http://sunyoga.info/> o contacta directamente a Sunyogi en sunyogiindia@gmail.com para programación de talleres en el mundo entero. Igualmente puedes contactar los organizadores e instructores de Sunyoga, aprobados por Sunyogi.

Lista disponible aquí : <http://sunyoga.info/sun-yoga/sun-yoga-teachers/>

Para consejos y ayuda en la meditación, puedes contactar :

<u>Sunyoga USA</u>	Jonathan Charpentier	+1 612-670-2264
<u>Sunyoga Europa</u>	Axel Johansson	+46 7 3815 7961
	Olivier Litzler	+33 6 06 72 68 53
	Nadine Chevreul	+33 6 62 17 47 90
	Michael O'Boyle	+33 6 50 22 93 89
	Sébastien David	+33 6 86 72 29 50
	Servane	+33 7 68 04 54 43
	Tristan Bousquet	+33 6 59 71 04 28
	Ivan Dukic	+38 164 100 5602
	Martin Pavlina	+38 591 356 7827
	Marko Simic	+38 162 158 6174
	Hannes Drdla	+43 660 678 1452
	Andrea Pörtl	+43 664 529 1351
	Nikolaus König	+43 650 355 4058
	Michael Ewertz	+49 (0)177 3160322
	Simone Cantamessa	+43 6 8110 8708
<u>Sunyoga Asia</u>	Trilo Sunyogi Baba	+1 (859) 254-6589
	Paresnath Pal Satchidananda	+917278550656
	Swamiji Sundarananda	+91 95644 96531
<u>Sunyoga Latinoamérica</u>	José Luis Celis	+57 321 901 5072
<u>Sunyoga Ashram India</u>	Deepa Padmanabhan	+91 7982030542

